



Продукты, богатые железом.

В первую очередь включайте в рацион продукты, богатые железом: постное мясо, морепродукты, печень, листовые и зеленые овощи, горох, апельсины и гранаты. Можно также употреблять витаминно-минеральные добавки с высоким содержанием железа, однако самому себе их назначать не следует — предварительно обратитесь к специалисту.

Помните, что для поддержания работоспособности необходимо употреблять в сутки не менее 18 мг железа. При недостатке этого микроэлемента замедляется обмен веществ, наблюдается слабость и быстрая утомляемость.

Продукты, содержащие витамин С.

Витамин С регулирует синтез специального вещества карнитина, который помогает организму сжигать запасы жиров для обеспечения его энергией, поэтому он так важен. К продуктам, содержащим этот витамин, относятся не только и даже не столько цитрусовые, как мы привыкли думать, а шиповник, перец сладкий красный, смородина, петрушка, облепиха, киви, брокколи.

Продукты с высоким содержанием углеводов.

Все мы знаем, что отличными источниками энергии являются углеводы: каши, отварной картофель с хлебом, макароны из твердых сортов пшеницы, свежие фрукты и овощи. Не забудьте их включить в рацион!

Орехи.

Они содержат большое количество полезных белков и ненасыщенных жирных кислот, которые могут обеспечить организм энергией на долгое время. Правда, не забывайте, что орехи отличаются высокой калорийностью и при злоупотреблении могут не только способствовать лишним килограммам, но и тяжести в желудке, усложнению работы пищеварительной системы. Поэтому ешьте в день не больше одной-двух горстей орехов.

Чай. Вода.

Как ни удивительно, однако упадок сил может произойти из-за банального недостатка жидкости в организме. Чтобы избежать обезвоживания, пейте в день не меньше 1,5 литра чистой негазированной воды и чай (предпочтительно зеленый, он считается врачами здоровой альтернативой вредным энергетическим напиткам)